



Recommandations sanitaires en cas de canicule

Les travailleurs

En été, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs peuvent y contribuer :

➤ **Facteurs environnementaux**

- Ensoleillement intense ;
- Température ambiante élevée ;
- Humidité élevée ;
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- Pollution atmosphérique.

➤ **Facteurs liés au travail**

- Travail dans les bureaux et espaces installés dans les bâtiments à forte inertie thermique ;
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides) ;
- Pausages de récupération insuffisantes ;
- Ports de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur ;
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail (fonderies, boulangerie, pressing, agroalimentaire...) ;
- Utilisation de produits chimiques (solvants, peintures...).

➤ **Facteurs personnels**

- Acclimatation à la chaleur insuffisante (processus d'adaptation par lequel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est exposée progressivement à une ambiance chaude constante pendant une période suffisante (7 à 12 jours)) ;
- Méconnaissance du danger relié au coup de chaleur ;
- Mauvaise condition physique ;
- Insuffisance de consommation d'eau ;
- Manque de sommeil ;
- Consommation excessive d'alcool, de tabac, ou d'une alimentation trop riche ;
- Port de vêtements trop serrés et trop chauds ;
- Pathologie préexistantes (pathologies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuro-psychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments.

Mesures prévues par le code du travail

- Les employeurs doivent, dans le cadre de l'évaluation des risques (R.4121-1), évaluer le risque lié aux fortes chaleurs et mettre en œuvre les moyens de le prévenir dans le cadre d'un plan d'action ;

- Les employeurs sont tenus, en application de l'article L.4121-1 du Code du Travail, de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs dans leurs établissements, en y intégrant les conditions de température ;
- Ils doivent également mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable fraîche pour la boisson (article R.4225-5) ;
- Dans les locaux fermés où les travailleurs sont appelés à séjourner, l'air est renouvelé de façon à maintenir un état de pureté de l'atmosphère propre à préserver la santé des travailleurs et éviter les élévations exagérées de températures, les odeurs désagréables et les condensations (article R.4222-1) ;
- Dans les locaux à pollution non spécifique, c'est-à-dire ne faisant pas l'objet d'une réglementation spécifique, l'aération doit avoir lieu soit par la ventilation mécanique, soit par ventilation manuelle permanente ;
- Depuis le 1^{er} janvier 1993, les constructions nouvelles devant abriter des locaux affectés au travail, doivent permettre d'adapter la température à l'organisme humain pendant le travail, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques supportés par les travailleurs (R.4213-7) ;
- Pour ce qui concerne les postes de travail extérieurs, ceux-ci doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques (R.4225-1) ;
- Sur les chantiers du BTP et au titre du décret n° 65-48 du 8 janvier 1965 modifié, les chefs d'établissements sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs 3 litres d'eau, au moins, par jour et par travailleur (article 191).

Mesures de prévention pour les employeurs avant l'alerte (niveau 0)

- Evaluer le risque fortes chaleurs et établir un plan d'action de prévention de ce risque ;
- Prévoir des mesures correctives possibles sur des bâtiments ou locaux existants (stores, volets, faux plafonds, rafraîchissement d'ambiance, ventilation forcée de nuit, films antisolaires sur les parois vitrées, etc.) ;
- Prévoir de mettre à la disposition des personnels des moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint, brumisateurs d'eau minérale, vaporisateurs d'humidification, stores extérieurs, volets...) ;
- Mettre en place des protections pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil ;
- Prévoir des zones d'ombres ou des abris pour l'extérieur et/ou des aires climatisées (R.4225-1) ;
- Solliciter le médecin du travail pour qu'il établisse un document à afficher dans l'entreprise en cas d'alerte météorologique rappelant les risques liés à la chaleur, les moyens de les prévenir et les premiers gestes à accomplir si un salarié est victime d'un coup de chaleur.

Mesures à appliquer par les employeurs

- Veille saisonnière
Vérifier que les adaptations techniques décrites au niveau 0 et permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place
 - Prévoir des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail et en quantité suffisante ;
 - Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation ;
 - Prévoir des aides mécaniques à la manutention ;
 - Surveiller la température ambiante ;
 - Afficher dans un endroit accessible à tous les salariés le document établi par le médecin du travail.

- Lors d'une vague de chaleur (niveau de mise en garde et d'actions ou de mobilisation maximale)
 - Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles ;
 - Vérifier que des sources d'eau potable fraîche sont mises à disposition des salariés à proximité des postes de travail et en quantité suffisante ;
 - Fournir des aides mécaniques à la manutention ;
 - Surveiller la température ambiante ;
 - Informer les CHSCT et les institutions représentatives du personnel (et/ou les afficher visiblement) sur les recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs ;
 - Prévoir une organisation du travail permettant de réduire les cadences si nécessaire, d'alléger les manutentions manuelles, etc. ;
 - Prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur ;
 - *Informez tous les travailleurs* des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur (document établi par le médecin du travail notamment) ;
 - Afficher les recommandations à suivre pour les salariés prévues au niveau du plan d'action ;
 - Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après midi... ;
 - Organiser des pauses ou organiser des pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche ;
 - S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs ;
 - Surveiller la température ambiante ;
 - Pour les employeurs, évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226).

Conseils aux travailleurs

Conseils de prévention

- Penser à consulter le bulletin météo (radio, presse...) ;
- Surveiller la température ambiante ;
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur ;
- Se protéger du soleil ;
- Adapter son rythme de travail selon la tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !...)
- Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Alléger la charge de travail par des cycles court travail/repos (exemple : pause toutes les heures) ;
- Réclamer et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diablos, chariots, appareils de levage, etc.) ;

- Penser à éliminer toutes sources additionnelles de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé...);
- Utiliser un ventilateur (seulement si la température de l'air *ne dépasse pas* 32°C. Au-delà ce peut être dangereux car augmentant la température);
- Eviter toute consommation de boissons alcoolisées (y compris la bière et le vin...);
- Faire des repas légers et fractionnés;
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments;
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, le médecin du travail... ne pas hésiter à consulter un médecin;
- Inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail.

Comment reconnaître un coup de chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :

- Grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges;
- S'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

ATTENTION !
il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur,
c'est une urgence médicale.

Il faut agir **RAPIDEMENT**, **EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours :

- *Alerter les premiers secours* en composant le 15;
- *Rafrâchir la personne*;
- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements;
- Asperger le corps de la personne d'eau fraîche;
- Faire la plus de ventilation possible;
- Donner de l'eau si pas de trouble de la conscience.

Mise à jour le : 01/05/2008